

Hummus



Astazi avem hummus la cina! ☐ Acompaniat de chipsuri crocante din lipie. Cu un pic de pasta de ardei si rosii picanta, ca sa curga mai bine **limonada**...sau berea dupa!!!! :)))

E o reteta incredibil de usoara, o **reteta de post** care va va incanta simturile!

Ingrediente:

- 2 conserve a cate 400g naut (800g in total)
- 3, 4 catei de usturoi
- zeama de la o lamaie
- 6 linguri ulei de masline
- 2 linguri **pasta tahini**
- sare si piper dupa gust

- una, doua linguri pasta harissa sau **pasta de ardei** picanta
- 3, 4 linguri ulei
- 4, 5 lipii

Mod de preparare:

Se scurge nautul, iar boabele se toarna in vasul robotului de bucatarie. Se amesteca cateva secunde, la putere maxima; se adauga apoi cateii de usturoi, taiati in jumătate, uleiul, pasta tahini, zeama de lamaie si sare+piper dupa gust. Se poate adauga si o lingurita de chimen macinat, daca va place. Se mixeaza pana se obtine o consistenta cremoasa. Daca e nevoie, se adauga 1, 2 linguri de zeama (in care a fiert nautul).

Se poate servi imediat, dar daca o lasati putin la rece, se mai „leaga” un pic si se face si mai buna!

La servire, se toarna hummus-ul intr-un bol, se pune pasta picanta si putin ulei deasupra si se pregatesc lipiile. Astfel, lipiile se taie in triunghiuri si se aseaza in tava de la aragaz, tapetata cu hartie de copt, intr-un singur strat. Se ung cu ulei, cu ajutorul unei pensule, si se presara cu sare si putina boia dulce sau iute. Se dau la cuptor 6-8 minute, la foc potrivit (180 grade C). Se servesc impreuna cu sosul.

Spor la rontait!!!! ☐



Laura Sava



Desigur, hummus-ul e delicios si cu paine prajita sau cu niste rosii cherry langa...sau cu orice altceva credeti ca se impaca ☐

Prajitura Bounty de post



Prajitura Bounty de post, surprinzatoare si gustoasa!!

Dintre toate obsesiile mele culinare, cea mai mare, dupa scortisoara, este nuca de cocos. Ciocolata, culmea, vine imediat dupa, alaturi de cafea ☐

Din cauza asta, am recreat pentru voi celebra prajitura **Bounty Bars** sub forma de prajitura de post.

O prajitura **Bounty de post**, cu blat afanat, pufos, ciocolatos si crema din lapte de cocos, usoara si aromata. Cam multe cuvinte pentru o prajitura atat de simpla si buna, nu?! E delicioasa si gata! :))

Ingrediente:

Pentru blat:

- 180 g faina
- 150 g zahar
- 120 ml ulei
- 150 ml suc de portocale (proaspat stors)
- 2 linguri cacao
- o lingurita praf de copt
- o lingurita rasa de bicarbonat
- fulgi de nuca de cocos – o lingura cu varf
- 50-60 g ciocolata neagra

Crema de nuca de cocos:

- 400 g lapte de cocos
- 100 g zahar
- 3 linguri rase gris
- 100 g fulgi de nuca de cocos

Glazura de ciocolata:

- 200 g ciocolata neagra
- 1 lingura ulei de cocos (optional)

Inainte de a va ura pofta buna, vreau sa va dau cateva ponturi ☐

Puteti inlocui sucul de portocale, de la blat, cu suc de mere, proaspat stors, sau chiar cu apa (ori cafea). Daca folositi apa, va sfatuiesc sa adaugati o lingurita de otet in compositia pentru blat, ca sa faca reactie cu bicarbonatul de sodiu. Sucul de portocale si cel de mere sunt deja acide si reactioneaza bine in compania bicarbonatului, nu mai e nevoie de otet. De asemenea, la

crema, in loc de lapte de cocos puteti folosi orice alt lapte vegetal. Iar daca vreti ca prajitura sa fie cu adevarat de post, verificati ce ingrediente intra in componenta ciocolatei si incercati sa folositi una cu un procent cat mai mare de cacao.

Mod de preparare:

Preparare blat:

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Pregatiti o tava mica, de aproximativ 25cm x 18cm.

Amestecati intr-un bol faina cu cacaua, praful de copt si bicarbonatul si cerneti-le impreuna.

Intr-un alt bol, mai mare, amestecati zaharul cu uleiul (cu mixerul). Bateti cca. 1-2 minute, dupa care adaugati jumatate din cantitatea de suc (de portocale) si mai amestecati putin. Puneti jumatate din amestecul de ingrediente uscate, amestecati usor, turnati restul de suc si ingredientele uscate.

La final adaugati ciocolata neagra, rasa pe razatoarea mare sau tocata marunt cu cutitul si fulgii de cocos si amestecati totul foarte bine.

Compozitia se toarna in forma de copt pregatita si se niveleaza usor.

Blatul se coace 10 minute la foc potrivit, dupa care se scade temperatura cuptorului la 170 (foc mic). Se mai lasa cca. 12-15 minute si-apoi se scoate la racit.

Crema de cocos:

Puneti laptele de cocos impreuna cu zaharul intr-o oala; cand clocoteste, adaugati grisul in ploaie si amestecati intruna pana se umfla (1-2 minute). Adaugati fulgii de cocos in compositie si turnati fierbinte peste blat. Nivelati frums crema si lasati sa se raceasca complet.

Glazura de ciocolata:

Topiti ciocolata (la microunde sau la bain-marie) cu sau fara ulei

de cocos apoi turnati-o deasupra prajiturii. Nivelati repede, cu dosul unei linguri, incepand din mijlocul prajiturii pana la margini.

Lasati glazura sa se intareasca putin, apoi marcati cu cutitul feliile. Nu taiati de tot bucatile ci doar „taiati” stratul de ciocolata care, atunci cand se va raci complet, se va intari iar prajitura va fi greu de feliat.

Dupa ce sta cateva ore la rece, se poate felia.

Asa arata prajitura mea, inainte ca glazura sa se intareasca:



Si desi nu voiam s-o pun in frigider, de frica sa nu-i distrug luciul, totusi am facut-o, fiindca era prea cald afara. A iesit foarte bine, spre bucuria mea!



Feliati prajitura cu un cutit bine ascutit si cald (tineti lama cutitului in apa fierbinte si apoi taiati):



Delicioasa!!!



Pofta buna!!!

Tort de biscuiti vegan



Desertul nostru pentru prea frumoasa zi a Floriilor de maine este un tort de biscuiti vegan, foarte usor de facut si foarte aromat. Ingredientul cheie a fost borcanul cu **tahini cu miere** pe care mi l-am cumparat in Grecia ☐ , si care a innobilat acest tort simplu de post.

Mai jos, la ingrediente, v-am pus la indemana si varianta homemade a acestei paste de susan dulce de care m-am indragostit pentru prima oara in Turcia, pentru a nu avea niciun motiv de a-locoli :))

La multi ani tuturor celor care poarta nume de floare!!! Sa ramaneti mereu la fel de frumosi si iubitori!!! <3



Ingrediente:

Pentru blatul de biscuiti:

- 230 g biscuiti simpli (de post)
- 100 g ulei de cocos (solid)
- 2 linguri mari cu miere sau sirop de artar/agave
- 1 lingura pudra de cacao sau roscove
- 60 g migdale sau alune
- 2 linguri cu varf **tahini cu miere** sau unt de arahide

Glazura de ciocolata:

- 100 g ciocolata neagra, cu 70% cacao
- 1 lingura ulei de cocos (solid)

Mod de preparare:

Se unge cu ulei o forma de tort cu diam. de 24 cm. Se macina fin biscuitii in robotul de bucatarie sau se pun intr-o punga

(rezistentă) și se măruntesc cu sucitorul.

Migdalele sau alunele, crude, se prăjesc 4-5 minute într-o tigaie fără ulei. Se amestecă des, să nu se ardă. Se lasă să se răcorească bine, apoi se toacă marunt (dacă vreți, mărunțiți-le la robot).

Într-un bol mic, la microunde, se topește uleiul de cocos împreună cu mierea. Se adaugă cacaoa și se amestecă bine. La final, se adaugă biscuiții și migdalele, cât și pasta de susan (sau untul de arahide) și se amestecă totul foarte bine.

Compoziția rezultată se rastoarnă în formă unsă și se nivelează cu fundul unui pahar sau cu dosul unei linguri. Blatul se lasă la frigider până când se pregătește glazura.

Pentru glazura de ciocolată, se topește ciocolata, ruptă în bucățele, cu uleiul de cocos (la microunde). Se lasă 1-2 minute să stea, apoi se toarnă peste blat, cât mai uniform.

Tortul de biscuiți se lasă minim 2 ore la frigider, pentru ca glazura să se întărească.



Se pastreaza la frigider si doar in momentul servirii se scoate si se feliaza cu un cutit bine ascutit si tinut cateva secunde in apa fierbinte.



Blatul va fi sfaramicios, asa ca feliați cu rabdare si atentie ☐

Va imbratisez pe toti cu mare drag!!!

Fursecuri cu stafide de post



Aceste fursecuri cu stafide de post sunt extraordinare!!! Cu ingrediente pe care le are toata lumea la indemana si, foarte important: simplu de facut si rapide, pentru ca nu trebuie sa lasam aluatul la rece inainte de a le coace. Sunt fursecurile ideale! ☐

Desigur, daca nu tineti post, puteti inlocui cantitatea de margarina cu o cantitate egala de unt, si-atunci va veti bucura de-un gust si mai deosebit. Ieftin si bun!!!

Pentru niste **fursecuri de post**, sunt uimitor de bune!! ☐

Ingrediente pentru cca. 25 de bucati:

- 125 g faina
- 125 g margarina sau unt
- 100 g zahar
- 120 g stafide
- 2 linguri suc de portocale

Mod de preparare:

Stafide „imbatate” :))

Spalati stafidele si lasati-le circa 2 ore intr-o ceasca cu apa amestecata cu esenta de rom. Cel mai bine ar fi sa le puneti la macerat cu o seara inainte!

Pregatiri preliminare:

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Tapetati o tava mare (de la aragaz) cu hartie de copt.

Preparare aluat de fursecuri:

Margarina sau untul se freaca cu zaharul pana ce amestecul devine cremos (cca. 1 minut). Eu folosesc intotdeauna robotul!

Cerneti faina si adaugati-o compozitiei impreuna cu sucul de portocale; amestecati totul bine.

Scurgeti stafidele si incorporati-le in amestec usor, cu o lingura de lemn sau o spatula. Nu exagerati cu amestecatul!!

Puneti in tava gramajoare de aluat, cu o lingurita, la departare de 2-3 cm intre ele, deoarece cresc la copt.

Coacere:

Coaceti **fursecurile** cca. 15 minute si apoi scoateti-le imediat pe un platou.

Sunt delicioase!!!!



Salata taraneasca de vinete



Congelatorul este, fara indoiala, o achizitie buna ☐ Te poti bucura, de exemplu, de o portie grozava de **galuste cu prune** ca-n august ☐ , sau de o portie de **salata de vinete** ...acum, insa, am preparat-o un pic mai altfel, mai rustic, sub forma de salata taraneasca de vinete.

Nu cred ca mai are rost sa va spun cat mi-a placut!!!!

...si da, este o **salata de post!!!**

Ingrediente:

- 2-3 vinete potrivite
- doi ardei grasi
- 1 ceapa mare
- 2-3 rosii
- doi catei de usturoi
- sare dupa gust
- ulei

Mod de preparare:

Se coc vinetele si ardeii, pe plita sau la cuptor, si cand sunt gata se presara cu sare; se acopera cu un prosop curat si se lasa asa cca. 15 minute. Se curata apoi de coaja si se pun sa se scurga intr-o strecuratoare.

Se curata ceapa, se taie marunt si se caleste in putin ulei.

Se adauga rosiile curatate de pielita si taiate marunt.

Dupa ce s-au calit, se rastoarna intr-un castron si se amesteca cu vinetele tocate, ardeii taiati bucatele si cateii de usturoi pisati.

Se potriveste de sare si se amesteca bine. La servire, se orneaza cu frunze de patrunjel, marar sau inele de ceapa verde ori praz.



Buna tare!!!